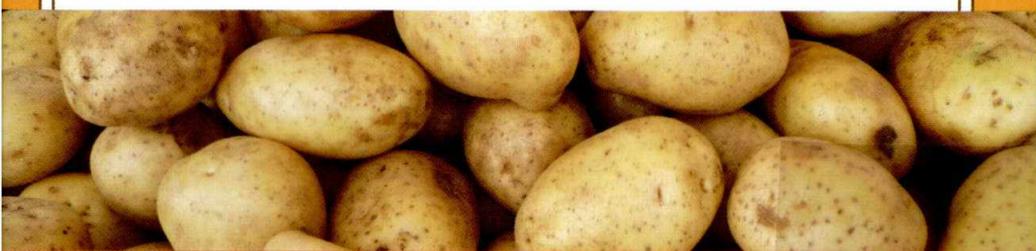


PAPA

ALIMENTO TRADICIONAL,
INGREDIENTE DELICIOSO



Recetario en celebración
al 8 de Agosto,
Día Nacional de la Papa

AV/1542



Presentación

8 DE AGOSTO
DÍA NACIONAL DE LA PAPA EN COSTA RICA

La papa es uno de los productos más importantes en la alimentación de los costarricenses. Se cultiva en la zona norte de la provincia de Cartago principalmente y en menor escala en el cantón de Zarcero, en Alajuela.

Al comprar papa es necesario tomar en cuenta que su consumo debe darse en el menor tiempo posible para adquirir la mayor parte de los beneficios nutricionales de la mejor manera. Se deben almacenar en lugares frescos, secos y protegidos de la luz.

Para el consumo deben descartarse las papas viejas que posean brotes o que presenten partes verdes ya que contienen un alcaloide tóxico llamado solanina.

En el presente documento se ofrece una variedad de recetas especiales para la diversificación de la dieta en los hogares, además de una información general sobre la papa, abarcando temas de origen, valor nutritivo y otros usos que se le puede dar a este tubérculo.

El Ministerio de Agricultura y Ganadería y el Consejo Nacional de Producción, en su afán de colaborar y apoyar a los productores, se ha dado a la tarea de buscar alternativas para aumentar el consumo de la papa.

La papa es una planta originaria de América del Sur que hoy se cultiva en todo el mundo y de la que se come el tubérculo que crece en su sistema de tallos modificados. Se han desarrollado miles de variedades.

Es un alimento que puede incluirse en todo tipo de alimentación, desde dietas normales a terapéuticas, en dietas hipercalóricas cocinada con mantequilla, crema, aceite; en dietas de reducción, ya que la papa contiene pocas calorías, por lo que sí se puede comer y bajar de peso además de producir un efecto de saciedad por el contenido de fibra y almidón. Es importante seleccionar el método adecuado de cocción como es el asado, el hervido, al vapor o al horno.

También se utiliza en la alimentación para deportistas, por ser fuente de hidratos de carbono complejos y utilizarse como sustrato principal para obtener energía.

- **Familia:** Solanaceae
- **Género:** Solanum
- **Nombre científico:** Solanum tuberosum L.
- **Nombre común:** Papa

- **Variedades:** el mercado dispone de diferentes variedades en función del destino de la producción. En Costa Rica las variedades más usadas son granola y floresta.

- **Tamaño y peso del fruto:** el tamaño de la papa depende de la variedad.

- **Zonas productoras en Costa Rica:**
en la provincia de Cartago, en los cantones de Cartago, Oreamuno y Alvarado; en la provincia de Alajuela, en el cantón de Zarcerero.



Información General

- Principales países productores:

1. China	6. Bangladesh	11. Polonia	16. Egipto
2. India	7. Ucrania	12. Turquía	17. Brasil
3. E.E.U.U.	8. Países Bajos	13. Canadá	18. Perú
4. Rusia	9. Francia	14. Irán	19. Argelia
5. Alemania	10. Reino Unido	15. Malawi	20. Pakistán

FAO 2010

- **Regulaciones en Costa Rica:** es importante resaltar que la normativa técnica vigente de calidad del tubérculo Reglamento Técnico N°28219-MEIC-MAG-S, no se utiliza como práctica base para la fijación de precios. El mismo ha sido reformado parcial y expresamente por el Decreto Ejecutivo N° 31258 del 05 de mayo de 2003.

- **Aranceles:** las importaciones de papa fresca o procesada procedentes de Centroamérica, el Caribe y México no pagan arancel, mientras que de Estados Unidos, Canadá y otros mercados pagan 46%.

- Plagas y Enfermedades en Costa Rica:

Enfermedades:

- Enfermedades fungosas: Tizón tardío, Tizón temprano, Torbó, Rhizoctoniosis, Roña y Fusariosis.
- Enfermedades bacterianas: Pie negro, Maya y Sarna común.
- Virus: Y, A, S, V, M, T y X, así como el virus del enrollado de la patata (PLRV), Mop-Top, Andean Mottle, Aucuba Mosaic-, Alfalfa Mosaic- y Tobacco Ringspot Virus, y de Potato Spindle Tuber Viroid.
- Los nematodos, ácaros y babosas se consideran de menor relevancia.

Información General

Plagas:

- Insectos
- Áfidos
- Minadores
- Jobotos
- Polilla
- Gusanos cortadores
- Pulguilla



- **Valor Nutricional de la papa:** muchas de las propiedades alimentarias de este alimento se encuentran en la piel. Siempre que se pueda deberían cocinarse sin quitársela, teniendo en cuenta que debe tratarse de patatas de cosecha reciente, también llamadas papas nuevas.

Composición de la papa por cada 100 g		
	Hervidas sin piel y con sal	Fritas
Agua	77,4 gr.	65 gr.
Energía Kcal	86 Kcal	156 Kcal
Grasas	0,10 gr.	5,9 gr.
Hidratos carbono	20 gr.	24 gr.
Fibra	2 gr.	3 gr.
Potasio	328 mg	326 mg
Sodio	241 mg / (5 mg cuando se preparan sin sal)	23 mg
Fósforo	40 mg	64 mg
Magnesio	20 mg	17 mg
Calcio	8 mg	6 mg
Vitamina C	7,4 mg	9,8 mg
Vitamina A	0 IU	0 IU
Vitamina B 6	0.26 mg	0,25 mg
Niacina	1,3 mg	1,7 mg
Ácido fólico	9 mg	12 mg

www.agroancash.gob.pe

Información General

- **Principales usos:** además del consumo humano, la papa se emplea como alimento para el ganado y de materia prima para la industria del almidón y del alcohol. Se puede usar fresca, congelada o deshidratada.

a) Alimentación en fresco:

Es una de las plantas alimenticias más utilizadas en el mundo. Su valor nutritivo se debe a la riqueza en almidón que tiene la doble cualidad de ser energético y muy nutritivo. Proporcionan las calorías necesarias, los oligoelementos y vitaminas importantes para la salud, constituyendo un alimento fundamental en la dieta del ser humano.

b) Industria alimentaria:

- Fécula para uso en repostería y en la industria de la salsa, de los platos preparados y de los productos dietéticos.
- A partir de la fermentación del tubérculo, se obtienen bebidas alcohólicas como vodkas y aguardientes típicos, según la región.
- Preparados alimenticios: purés, papas fritas en diferente presentación y con diversos sabores. Estos tubérculos se guisan, se sancochan, se asan, se saltean, se fríen. Intervienen en cremas, en sopas, suflés, croquetas, tortillas y masas.
- Tubérculos: semilla para la siguiente cosecha.

c) Industria no alimentaria:

- El almidón de papa es utilizado por la industria farmacéutica, textil, de la madera y del papel, como adhesivo, aglutinante, texturizador y relleno, por las compañías que perforan pozos petroleros para lavar los pozos.
- Es un sustituto 100% biodegradable del poliestireno y se utiliza, por ejemplo, para hacer platos y cubiertos desechables.
- Alcoholes para producción de etanol para biocombustibles.
- Pienso para animales de granja.

Pizza de papa

Ingredientes:

Para la Pasta:

- ½ taza de harina cernida
- taza de puré de papa
- 1 cdta de sal
- ½ cdta de azúcar
- 3 cdta de levadura instantánea
- 180 ml leche tibia
- 2 cdas de perejil picado
- 1 cda de albahaca seca
- 750 grs. de queso mozzarella rallado
- ½ taza de aceituna rellenas rebanadas
- 125 grs. de hongos rebanados.

Para la salsa:

- kilo de tomate picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 chile dulce y una cebolla picados
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 cdas de orégano fresco picado
- 3 cdas de pasta de tomate
- sal y pimienta negra al gusto

Preparado por: Oscar Castro

Tomado de:

<http://www.teletica.com/receta-etalle.php?idp=3&id=1496>

Preparación

En un tazón limpio y seco, mezcle amasando el puré con la harina cernida, el aceite, la sal y la albahaca. Aparte añada la levadura y el azúcar a la leche, tape con un limpión seco y espere a que inicie la fermentación de la levadura hasta que tenga uno o dos centímetros de espuma; mezcle este fermento con la masa previa y trabaje con las manos hasta obtener una mezcla homogénea. Pase la pasta a una superficie enharinada y amase hasta lograr afinar la pasta, corte a la mitad, forme dos bolas en la superficie enharinada y hágale un corte superficial en cruz a cada una, luego colóquela en un lugar tibio y déjela crecer por no menos de cuarenta minutos.

En una sartén con el aceite caliente, agregue el ajo, la cebolla, el chile dulce, el orégano y el tomate picado y deje cocer hasta que la piel del tomate se haya separado, agregue la pasta de tomate y salpimiente al gusto.

Extienda en una superficie enharinada la pasta con el rodillo dándole vueltas a la pasta para que tenga uniformidad en grosor y tamaño, incorpore la pasta a un molde para pizza engrasado. Sobre la pasta coloque una capa de salsa dejando un borde sin cubrir y rellénelo con los ingredientes que usted desee.

Picadillo de papa con hojas de mostaza

Ingredientes:

- 1 k de papas peladas
- 1 cebolla mediana partida finamente
- 1 chile dulce pequeño partido finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de agua
- 1 tomate maduro partido en cubos
- 1 pizca de orégano seco
- 2 ramitas de tomillo
- ½ cdita. de achiote
- 1 rollo de mostaza china picadas finamente
- 1 cdita. de salsa tipo inglesa
- 4 ramitas de culantro coyote picado muy finamente
- aceite para freír
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte la papa en cuadritos y en un sartén con aceite, derrita el achiote y sofría la cebolla, el chile y el ajo. Incorpore las papas junto con 1/2 taza de agua. Mezcle y deje cocinar por 4 minutos.
2. Agregue el tomate, el orégano, el tomillo, la mostaza, la salsa tipo inglesa y el culantro coyote.
3. Salpimiente y sirva sobre hojas de mostaza china.

Tomado de:

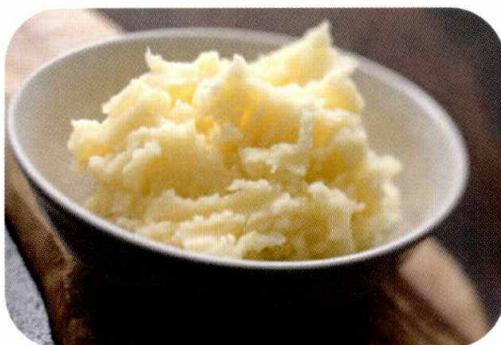
<http://saboresenlinea.com/recetas/picadillo-de-papa-con-hojas-de-mostaza>



Tamal light

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo enteras deshuesadas y sin piel
- 1/2 kilo de posta de cerdo sin grasa visible
- 1/2 cebolla grande en trozos
- 2 cditas de ajo en polvo o en pedacitos
- 1 rama de apio
- 1 rollito de culantro
- 1 chile dulce en trozos
- 2 cdas de sazón completa
- 4 tazas de harina de maíz o su equivalente de maíz cascado molido
- 1 cda de sal
- 4 tazas de puré de papa sencillo
- 1/2 tazas de aceite de girasol, maíz o canola
- 1 1/2 tazas de arroz (cocido con achiote o paprika para darle color)
- aceitunas al gusto
- 2 tazas de picadillo de zanahoria con vainica sin grasa y sin carne (puede ser sustituido por zanahoria en rodajitas y vainica en tiritas)
- 1 lata de garbanzos
- 1 lata de petit pois
- 2 chiles dulces partidos en tiritas
- pasas, alcaparras (opcional) al gusto
- hojas de plátano
- amarras



Tamal light

Preparación

Cocine el pollo con la mitad de los ingredientes del 3 al 8, y luego el cerdo con la otra mitad. Cuando termine la cocción, aparte las carnes del caldo. Ponga a enfriar este caldo hasta que la grasa que haya soltado, tanto el pollo como el cerdo, suba y se separe del líquido, para poder retirarla fácilmente. Licue los caldos anteriores con sus respectivos olores y luego cuélelos de manera que ya sin grasa puedan ser utilizados para adobar la masa. Desmenuce las carnes.

En un tazón grande, olla o fuente previamente lavada, mezcle la masa, la papa, el aceite, la sal al gusto, cualquier

otro condimento que sea importante para usted y los caldos de las carnes. Reserve un poco de este caldo para el final por si la masa le queda muy seca; también se puede usar el agua donde se cocinaron las papas. Es necesario no adicionar más grasa de la que acá se menciona.

Es importante que la masa quede bien mezclada y mojadita; si queda muy seca, el tamal quedará duro. Coloque las hojas plátano; la de abajo horizontalmente, y la de encima, verticalmente. Al colocar la masa ya lista, esta debe ser calculada con la medida de 1/2 taza para que así pueda ser utilizado en su dieta. Luego coloque encima una cucharadita de arroz, una cucharadita del picadillo, un trozo de cada carne, una tirita de chile, una aceituna, unos cuantos garbanzos y unos petit pois; igualmente las pasas y las alcaparras. Envuelva y amarre bien. Para ese momento, el agua donde serán cocidos ya debe estar hirviendo. Cocine por 40 minutos.



Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/tamal-light>



Ensalada de papa y manzana

Ingredientes:

- 1½ kilos de papas cocinadas
- ½ taza de mayonesa
- 1 queso cottage
- 100 gramos de tocineta picada
- ½ taza de natilla
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de mostaza
- 3 huevos duros picados
- 2 cucharadas de pepinillos dulces picados
- 3 manzanas sin pelar y picadas fino
- 2 cucharadas de jugo de limón ácido
- 3 tallos de apio picado fino
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de perejil picado fino



Preparación

1. En un sartén, a fuego mediano tueste la tocineta. Puede hacerlo en el horno de microondas. Escurra la grasa.
2. En el mismo sartén, coloque la mantequilla a fuego medio y la cebolla. Cocine hasta que esté suave. Agregue la tocineta y revuelva muy bien. Quite del fuego y deje enfriar.
3. En la batidora, coloque el queso cottage, la natilla, la mayonesa, la mostaza, los pepinillos, sal y pimienta. Bata hasta que esté cremoso.
4. Retire de la batidora y agregue los huevos duros, el apio, la tocineta con cebolla, la manzana, el jugo de limón y las papas. Revuelva muy bien, con mucho cuidado de no romper las papas demasiado.
5. Sazone con un poco de azúcar –por si la manzana no está muy dulce, sal y pimienta.
6. Coloque en un plato de servir con hojas de lechuga alrededor y el perejil picado.

Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/receitas/ensalada-de-papa-y-manzana>

Tortillas de papa

Ingredientes:

- 2 tazas de papas majadas
- 1 huevo batido
- ¼ taza de cebolla picadita
- sal y pimienta al gusto



Preparación

Combine las papas majadas, el huevo batido, la cebolla, la sal y la pimienta. Mezcle, haga seis tortitas con mezcla, páselas por harina y fríalas en mantequilla, cerca de cinco minutos por cada lado. Da para seis porciones.

Tomado de: Programa Regional Cooperativo de papa. (1990). Recetario de papas. Costa Rica PRECODEPA

Budín de papa

Ingredientes:

- 3 libras de papas, sancochadas y hechas puré
- 1 coco
- ½ taza de agua
- ¾ taza de leche
- ¾ libra de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ taza de pasas
- 1 cucharadita de harina de trigo

Preparación

Se une el puré de papas con la leche del coco que se vierten en 1/3 taza de agua caliente. Luego se agrega la leche y los demás ingredientes. Por último, se agregan los huevos batidos (clara y yema). Se lleva al horno a 350° F por 40 minutos.

Tomado de: Programa Regional Cooperativo de papa. (1990). Recetario de papas. Costa Rica PRECODEPA

Cajetas de papa y coco

Ingredientes:

- 1 cda de lactocrema
- 1 lata de leche condensada
- 1/4 taza de papa rallada y lavada
- 1/2 taza de crema dulce
- 1 yema de huevo
- 1cda de ralladura de naranja
- 1 taza de coco rallado

Preparación

Ralle, lave y escurra bien la papa. Ponga la papa junto con todos los ingredientes y revuelva bien hasta que se vea el fondo de la olla. Deje enfriar y forme bolitas, ponga en cápsulas y decore con confitillo. Rinde aproximadamente 30 unidades.

Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/cajetas-de-papa-y-coco>

Picadillo de papa a la Herediana

Ingredientes:

- 1,5 kilos de papas
- 1/2 kilo de carne molida
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 2 sobres de consomé de carne
- 1 c dita. de achiote
- 2 dientes de ajo
- salsa inglesa al gusto
- sal al gusto
- manteca de cerdo al gusto

Preparación

Pele las papas y cocínelas hasta que estén suaves. Pique finamente la cebolla, el culantro y el chile. En una olla, mezcle la carne con un poquito de achiote, el chile, la cebolla, la salsa inglesa y el consomé. Pique los ajos finamente y fríalos en un poco de manteca luego retírelos y resérvelos. Cuando la carne esté cocida agregue las papas y el ajo, revuelva bien y por último incorpore el culantro.

Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/picadillo-de-papa-la-herediana>

Picadillo de papa con carne de cecina

Ingredientes:

- 1 kilo de papas
- 3 zanahorias medianas
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 10 hojas de culantro coyote
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

Para la carne

- 200 gramos de cecina
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 chile dulce pequeño cortado en tiras
- 1 cebolla pequeña
- 1 litro de agua
- 2 cdas. de cola de buey



Preparación

Pele las papas y las zanahorias. Córte las en cuadritos. Reserve.

La carne:

Parta la carne en trozos.

En una olla, incorpore el agua y la carne, junto con las dos cucharadas de cola de buey, el orégano, el chile y la cebolla picada finamente. Cocine bien. Cuando la carne esté suave, agregue las papas, las zanahorias, los ajos picados, el chile y la cebolla picados, sal y pimienta al gusto y el culantro coyote. Este puede ser entero o picado. Cocine por unos 5 minutos más.

Tomado de:

<http://www.saboresenlinea.com/recetas/picadillo-de-papa-con-carne-de-cecina>

Queque de chocolate con puré de papa

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 1/2 taza de cocoa pura
- 1 cucharadita de canela
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 3/4 de cucharadita de bicarbonato
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 barras de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de puré de papas
- 4 huevos batidos
- 1 taza de leche agria
- nueces picadas (opcional)

Cubierta de Chocolate

Blanco:

- 3/4 de taza (ya derretido) de chocolate blanco 110
- 2 cucharadas de glucosa
- 1 clara de huevo
- azúcar en polvo cernida (la cantidad necesaria para dar el punto exacto a la cubierta)

Preparado por: María Fernanda Sanabria

Tomado de:

<http://www.teletica.com/receta-detalles.php?idp=3&id=1192>

Preparación del queque:

Cernir la harina, la nuez moscada, la cocoa, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Crear en la batidora la mantequilla con el azúcar, posteriormente agregar el puré y los huevos. Luego agregar poco a poco la harina y los ingredientes secos, alternando con la leche y por último las nueces. Colocar la mezcla en un molde engrasado y enharinado, precalentar el horno a 320° F por 10 minutos y hornear a 320° F por aproximadamente 45 minutos o hasta que el cuchillo salga limpio.

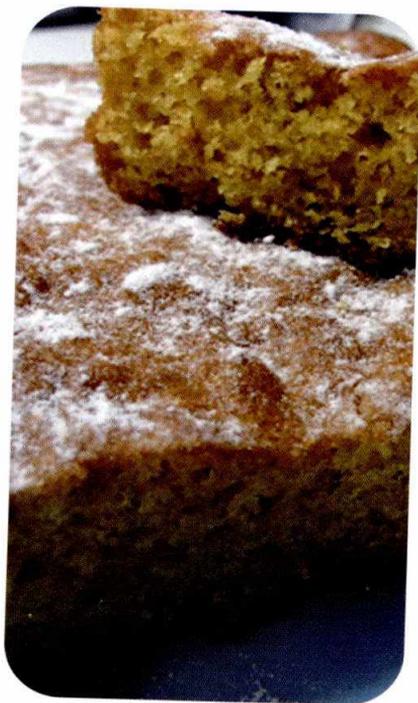
Preparación de la cubierta:

Picar el chocolate y colocarlo en un recipiente a deshacer en Baño María, cuando el mismo esté completamente deshecho se agrega la glucosa, moviendo la mezcla hasta deshacerla. Se deja reposar por unos minutos para que la mezcla esté tibia, agregarla en la batidora con la clara de huevo con una parte del azúcar, batir con el gancho e ir agregando poco a poco azúcar hasta formar una pasta homogénea. Sacar de la batidora y terminar de darle el punto amasando sobre la mesa hasta que casi no se pegue a las manos. Guardar en una bolsa bien cerrado procurando sacarle el aire para que no se seque, puede teñirse con colorantes vegetales del color que prefiera. Vida útil: 1 mes aproximadamente si se mantienen bien cerrado.

Biscocho de papa

Ingredientes:

- 2 ½ taza de harina
- ¾ taza de cocoa
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de mantequilla
- 2 taza de azúcar 4 huevos batidos
- 1 taza de nueces picadas
- 1 ¼ libra papas majadas
- 2 ½ tazas de leche
- 2 cucharaditas de vainilla



Preparación

Precalentar el horno a 350°
Cernir la harina varias veces.
Agregarle la cocoa, el polvo de hornear y las especias.

Batir la mantequilla, agregarle el azúcar y mezclar bien. Luego agregarle los huevos y la papa majada.

Batir bien. Agregarle los ingredientes secos, alternando con la leche y la vainilla. Agregar las nueces. Vaciar la mezcla en un molde rectangular de 9 pulgadas x 13 pulgadas x 2 pulgadas engrasado y enharinado. Hornear por 40 minutos aproximadamente.

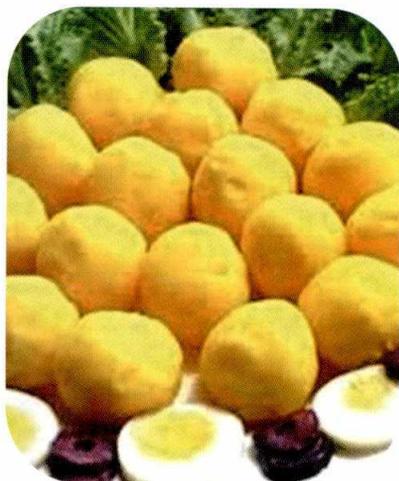
Tomado de: Programa Regional Cooperativo de papa. (1990). Recetario de papas. Costa Rica PRECODEPA

Causa a la Limeña (Perú)

Ingredientes:

(para 6 personas)

- 3/4 kilo de papa blanca
- 1/2 kilo de papa amarilla
- 1/4 de cebolla
- 1/2 tza. de aceite
- 1 cucharada de ají amarillo (licuado en aceite, se deja algunas pepitas)
- 3/4 de tza. del jugo de limón
- sal, pimienta (al gusto)
- 1 lechuga (si gusta cresa o americana)
- 6 aceitunas de botija
- 2 huevos



Preparación (tiempo 20 minutos)

Las papas se sancochan y aplastan (como para puré), luego se mezclan (no debe haber grumos), luego se le añade el aceite (hasta que esté manejable y suave), el jugo del limón, sal, pimienta y el ají. Con la masa compacta y manejable (no debe deshacerse), se forma una figura cuadrada o rectangular, en el plato se coloca la hoja de lechuga la masa a un ladito, se le pone encima un gajo de huevo duro (1/4 de huevo) y una aceituna de botija, la cebolla deberá estar cortada en forma larga y fina (sazonada con sal, limón y un poquito de aceite de oliva). El plato queda muy bonito, y sobretodo rico. Con esta masa de la Causa se puede hacer variedades diversas, por ejemplo: -Causa rellena con: atún, pollo deshilachado, con jamón y queso, con aguacate, camarones, etc.

Tomado de:

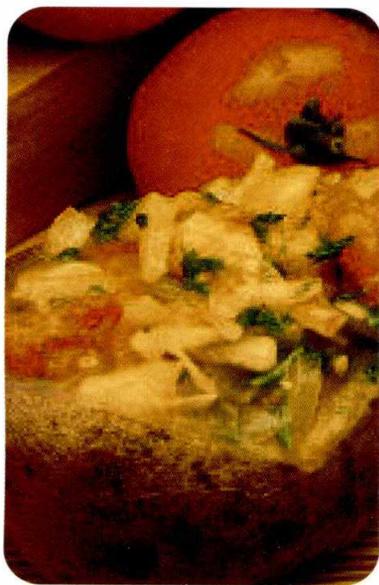
<http://www.recetasgratis.net/>

Papa rellena con berenjena

Preparación

Ingredientes:

- 6 papas medianas, peladas o con cáscara limpias
- 1 berenjena con cáscara cortada en cuadraditos
- 3 cucharadas de soja líquida
- tomillo picado fresco
- queso gruyere o parmesano rayado grueso o cualquier queso de cabra fuerte



Lavar bien las papas con cáscara y hervirlas a medio hacer. Sacarlas y dejarlas enfriar.

Relleno: Se calienta una sartén con bastante aceite, se doran las berenjenas en aceite caliente sin quemarlas, rápido y se sacan a papel absorbente. Se enfrían un poco y se colocan en un bol, se agrega el tomillo, la soja, el queso, la pimienta se mezcla con delicadeza. Las papas se ahuecan con una cucharita, con cuidado de no perforarlas dejando paredes de 1 a 2 centímetros. Se rellenan y se acomodan en un molde enmantecado, y se ponen al horno a -160 grados (30-40 min). Cuando se ve el queso gratinado y las papas ya calientes se retira del horno. Se puede servir con salsa de tomates fácil y rica; freír levemente unos cuantos ajos picados hasta que reciben color y agregarles media lata de tomates picados, dejarlo cocinar unos 20 minutos y dar gusto con sal pimienta y orégano o bacílico.

<http://www.papasrecetas.com/papa-rellena-con-berenjena/>

Contactos:

Ministerio de Agricultura y Ganadería

www.mag.go.cr

Teléfono: (506) 2231-2344

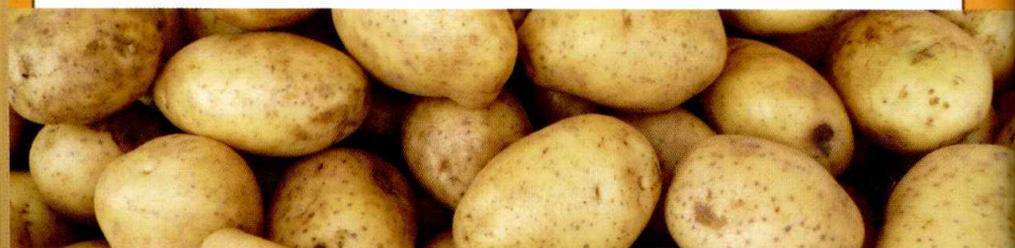
Consejo Nacional de Producción

www.cnp.go.cr

Teléfono: (506) 2257-9355



[consejonacionaldeproduccion.costarica](https://www.facebook.com/consejonacionaldeproduccion.costarica)



San José, Costa Rica

2012



Walmart
México y Centroamérica

